le patin à glace

CARNET D'ÉVALUATION

à l'école

polesud
PATINOIRE

Année :

Nom : .....

Prénom : .....

Classe de M .....

Quand j'arrive à la patinoire...

Je récupère mes patins

Je dépose mes chaussures

Je lace mes patins correctement

Je met mon casque à l'endroit

Je ferme la boucle de mon casque

J'enfile mes gants

Quand je suis sur la glace...

Je patine seul

... toujours dans le même sens

Je ne fais pas de trou dans la glace

Je n'enlève pas mon casque

Je n'enlève pas mes gants

Si je tombe, je me relève rapidement

PATIN À GLACE
Mode d'emploi

SE DÉPLACER EN AVANT

niveau 1

Se déplacer en avant avec une luge.

niveau 2

Se déplacer en avant sans luge, en marchant.

niveau 3

Se déplacer en avant avec des poussées latérales.

SE BAISSER

niveau 1

Passer sous un portique en marchant.

niveau 2

Passer sous un portique en glissant.

niveau 3

Passer sous 3 portiques en glissant et en se relevant entre les portiques.

PATIN À GLACE
Mode d'emploi

GLISSER

niveau 1

Glisser sur 2 pieds sur 2 mètres.

niveau 2

Glisser sur 1 pied sur 2 mètres.

niveau 3

Glisser sur 1 pied sur 10 mètres.

SE DÉPLACER EN ARRIÈRE

niveau 1

Se déplacer en arrière en marchant.

niveau 2

Se déplacer en arrière en glissant.

niveau 3

Se déplacer en arrière avec des poussées latérales.

PATIN À GLACE
Mode d'emploi

FAIRE UN VIRAGE

niveau 1

Contourner un objet en marchant.

niveau 2

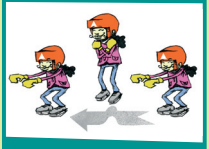
Faire un virage complet en glissant sur ses 2 pieds.

niveau 3

Faire un virage complet en glissant sur un pied.

SAUTER

niveau 1



Glisser sur ses 2 pieds et sauter pieds joints.

niveau 2

Glisser sur ses 2 pieds en arrière et effectuer 1 tour pour arriver en avant.

niveau 3

Glisser sur ses 2 pieds en avant et effectuer 1 tour pour arriver en arrière.

PATIN À GLACE
Mode d'emploi

PIVOTER

niveau 1

Faire un demi-tour sur place sur ses 2 pieds.

niveau 2

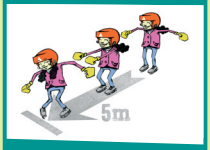
Glisser sur ses 2 pieds en avant, pivoter pour glisser en arrière sur ses 2 pieds.

niveau 3

Glisser sur 1 pied en avant, pivoter pour glisser en arrière sur 1 pied.

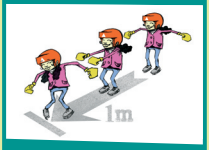
S'ARRÊTER

niveau 1



Freiner en chasse neige pour s'arrêter dans une zone de 5 mètres.

niveau 2



Freiner en chasse neige pour s'arrêter dans une zone d'1 mètre.

niveau 3

Freiner pieds parallèles.

Mes résultats

Actions	Je pense être au niveau 1 2 3	Mon enseignant me voit au niveau 1 2 3
Se déplacer en avant		
Se baisser		
Glisser		
Se déplacer en arrière		
Faire un virage		
Sauter		
Pivoter		
S'arrêter		

DIRE La métro . Juin 07 . Illustrations Nthodem